



乳がんヨガ



4月から新年度がスタート！

春の花々と穏やかな日差しに誘われて、気持ちも新たにお出かけしてみませんか♪

乳がんヨガは、乳がん経験者の方を対象にしたヨガです。一般的なヨガとは少し違い、ポーズの正確さよりも心地よさやリラックス感を大事にします。

補助に椅子を使い、難しいポーズはありませんのでご安心を(^_-)☆

ゆったりとした乳がんヨガで心も体もほぐした後は、みなでお喋りを楽しみましょう♪
皆様のご参加を、心よりお待ちしております🌸



日 時 2023 年 4 月 29 日（土・祝） 13：30～15：30

場 所 徳島県立障がい者交流プラザ プレイルーム

定 員 12 名

参 加 費 無料

参加申し込み・連絡先 あけぼの徳島

mail: awa_akebono@yahoo.co.jp

または **090-3786-7865**まで

〈講師プロフィール〉

坂本 恵（さかもとめぐみ）

全米ヨガアライアンス RYT200

BCY 乳がんヨガインストラクター

シニアヨガインストラクター

2022 年 1 月に乳がん確定診断。
抗がん剤、手術、放射線治療を受け、現在は内服薬にて治療継続中。

※体調に不安のある方は、主治医にご相談のうえご参加ください。

※動きやすい服装でお越しください。また、飲み物は各自でご持参ください。

※マスク着用でのご参加をお願い致します。

あけぼの徳島 主催

